

# Comprender los carbohidratos para la diabetes y la enfermedad renal crónica

Saber qué alimentos afectan el azúcar en sangre y por qué son importantes las porciones puede ayudarlo a controlar la diabetes y proteger su salud renal.

## Comprender cómo funcionan los carbohidratos

Los carbohidratos se encuentran en muchos alimentos y proporcionan energía a nuestro cuerpo. Una cantidad excesiva o insuficiente de carbohidratos puede hacer que el azúcar en sangre suba o baje demasiado. Es importante conocer los diferentes carbohidratos.

### ✓ Los carbohidratos que hay que elegir con más frecuencia

Carbohidratos que contienen más fibra y ayudan a estabilizar el azúcar en sangre:

- Fruta
- Verduras con almidón (patatas, calabaza de invierno, maíz y guisantes)
- Cereales integrales (avena, pan integral y arroz integral)
- Frijoles y legumbres

Carbohidratos que pueden ayudar a estabilizar el azúcar en sangre y aportar proteínas:

- Yogur sin grasa o bajo en grasa
- Leche descremada o baja en grasa

### ✗ Carbohidratos que deben limitarse

Carbohidratos que causan un aumento rápido del azúcar en sangre y dificultan su estabilización:

- Refrescos
- Jugos
- Cereales azucarados
- Pasteles y galletas
- Té dulce
- Pan blanco y arroz blanco

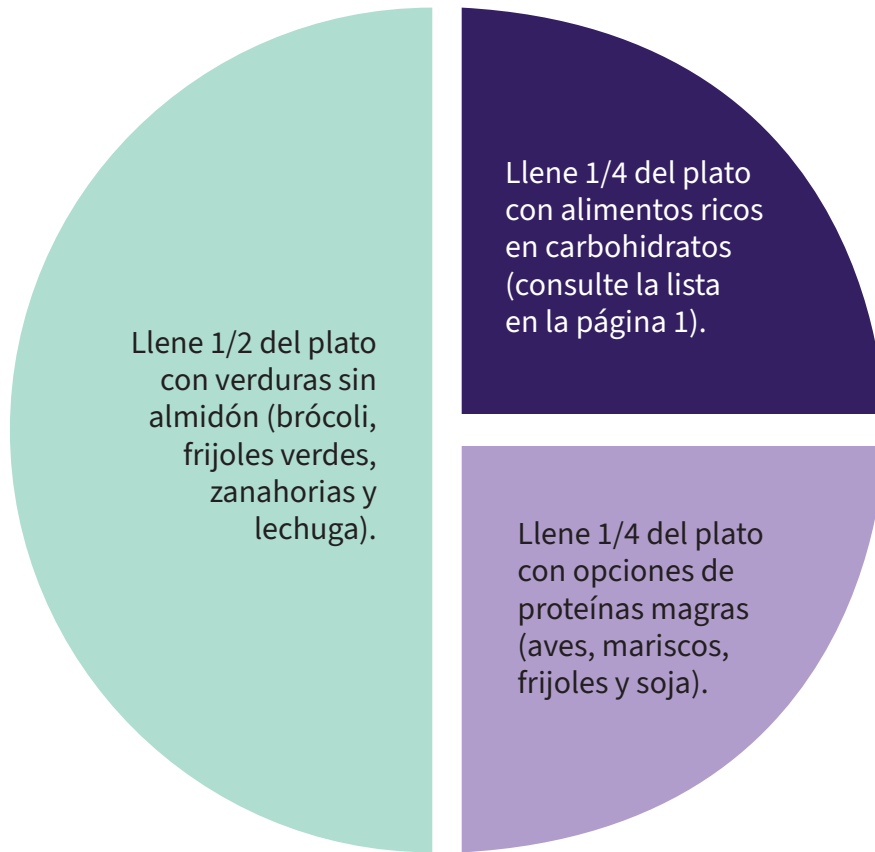




### Equilibre sus comidas

Utilice el método del plato para diabéticos para planificar comidas equilibradas y ayudar a controlar el azúcar en sangre.

#### Divida su comida en 3 partes:



### Estamos aquí para ayudarlo

Hable con su equipo de atención sobre las recomendaciones de carbohidratos para sus necesidades individuales.